

2. Viskunov MA Problems of the development of football in Russia / Weekly "Football", 2018. №2. 156 p.
3. Rednage Keir. World football. AST, 2018. 256 p.
4. Electronic resource FIFA / URL: <http://www.fifa.com>

УДК 796

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Левицкая Анастасия Витальевна,

Заячук Татьяна Владимировна

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
г. Казань, Россия*

Аннотация. Художественная гимнастка - это выполнение личного и группового упражнения. Групповые упражнения - это коллективное решение двигательных задач. Выполняется упражнения в едином темпе и ритме.

Ключевые слова: гимнастика, дети, упражнения, координация

Annotation. A gymnast is the performance of a personal and group exercise. Group exercises are a collective solution of the motor tasks. Performing exercises in a single tempo and rhythm.

Keywords: gymnastics, children, exercises, coordination

Актуальность исследования состоит в том, что художественная гимнастика является одним из самых молодых видов спорта. Развитие физических качеств, а именно координации начинается с малого возраста. Один из ведущих качеств в художественной гимнастике - это координация. У большинства людей, художественная гимнастика ассоциируется именно с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы и лента). Во время выполнения упражнения, сохраняется сложность техники с предметом. Virtuозное владение предметами девочек, завораживает зрителей, удивляет и порой шокирует. Но без развитой координации невозможно выполнить самое элементарное техническое действие с предметом. Художественная гимнастка это выполнение личного и группового упражнения. Групповые упражнения - это коллективное решение двигательных задач. Выполняется упражнения в едином темпе и ритме. Победа и поражение, одна на всех, поэтому уровень ответственности больше. Групповые упражнения по структуре сложности на много выше индивидуальных, что подчёркивает актуальность данной работы. Характер двигательной активности, энергетика, сложные по технике взаимодействия видов, предметов и самих гимнасток делают групповые упражнения, несомненно, захватывающими и зрелищными. Один из юных возрастов работы с предметом в групповых упражнениях 10-11 лет. Обязательным элементом является переброска

(перемещение в воздухе всех предметов одновременно), для выполнения которой требуется высокий уровень координации. В групповых упражнениях используется смешивание предметов (к примеру, 3 мяча и 2 ленты), что значительно повышает сложность выполнения упражнения.

Регулярно меняющиеся правила создают для спортсменок определенные трудности. Сложность и динамика композиций многократно возрастает, не учитывая возраста гимнасток. Координация играет огромную роль даже в самом юном возрасте.

При взаимодействии гимнасток на выступлении может произойти самая непредсказуемая ситуация, именно в этот момент проявляются координационные способности гимнастки. Ей необходимо справляться с любыми по сложности возникшими затруднениями — быстро, достаточно чётко, и как можно правильнее [1, 4].

Координация — способность человека выполнять двигательное действие за минимальный промежуток времени быстро, рационально, находчиво. Координация тесно связана с ловкостью. Координация воспитывается посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координация имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают координационную способность. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявления координации, большое значение имеет ловкость [2, 3].

В художественной гимнастике развить координацию легче в групповых упражнениях. Именно командное взаимодействие предоставляет большую возможность проявить координационные способности во время выступления. Существует больше непредсказуемых ситуаций в отличии от личного первенства, именно поэтому данная тема актуальна [5].

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность развития координации посредством групповых упражнений девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Провести научно-методический обзор литературы по проблеме исследования.

2. Провести педагогическое тестирование гимнасток на координацию движений групповых упражнений.

3. Разработать методику развития координации посредством групповых упражнений девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой и проверить ее эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование. Так как основными критериями координации являются: способность к равновесию (сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений); точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания; время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения;. Тестирование состояло из 3 тестов.

Таблица 1

Результаты исследования тестирования координации контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (сентябрь 2017 год)

	способность к равновесию		точность выполнения переброски		время овладения точности	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{x}+\delta$	10,0	9,66	7,53	7,33	6,9	5,7
t гр.	2,05					
t Стьюдента	0,97		2,05		1,92	
p	>0,05		≥ 0,05		>0,05	

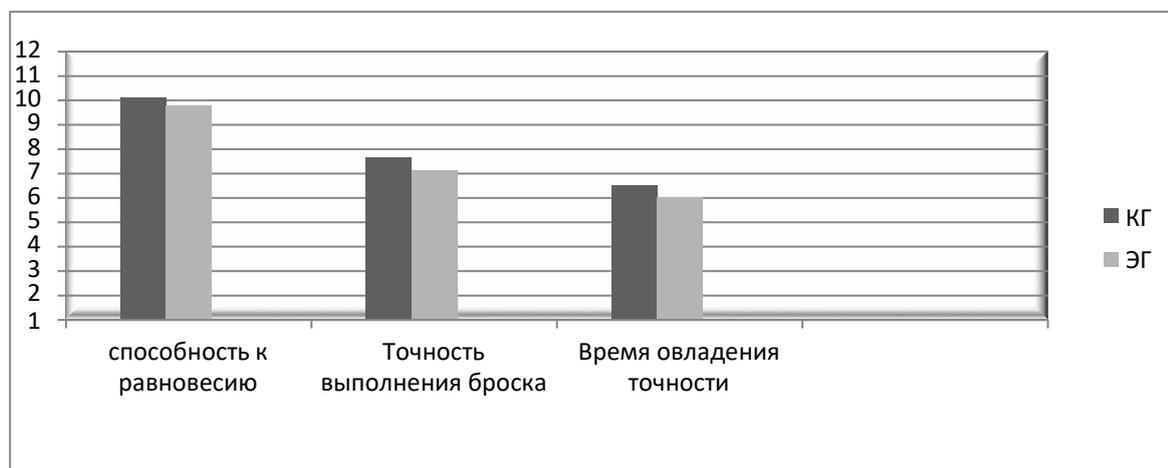


Рисунок 1. Результаты исследования тестирования координации контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (сентябрь 2017 год)

В начале эксперимента статистически значимых различий между группами не выявлено.

Методика развития координации посредством групповых упражнений, девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой была

внедрена в процесс учебно-тренировочной деятельности экспериментальной группы. Для улучшения координации использовались различные задания с помощью группового упражнения. Каждое из которых направлено на развитие координации, целью которой являются:

- повышение координационных способностей;
- повышение равновесия (статика) девочек-гимнасток 10-11 лет;
- повышения быстроты реакции;
- повышение точности выполнения двигательного действия;
- активизация внимание гимнасток на предметную подготовку;
- необычное проведение тренировочного процесса.

После внедрения методики было проведено повторное тестирование координации экспериментальной группы.

Таблица 2

Результаты исследования тестирования координации контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (сентябрь 2017 год)

	способность к равновесию		точность выполнения броска		время овладения точности	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{x} \pm \delta$	13,67	12	9,23	8,7	8,7	7,9
t гр.	2,05					
t Стьюдента	2,24		4,48		6,82	
p	$\leq 0,05$		$\leq 0,05$		$\leq 0,05$	

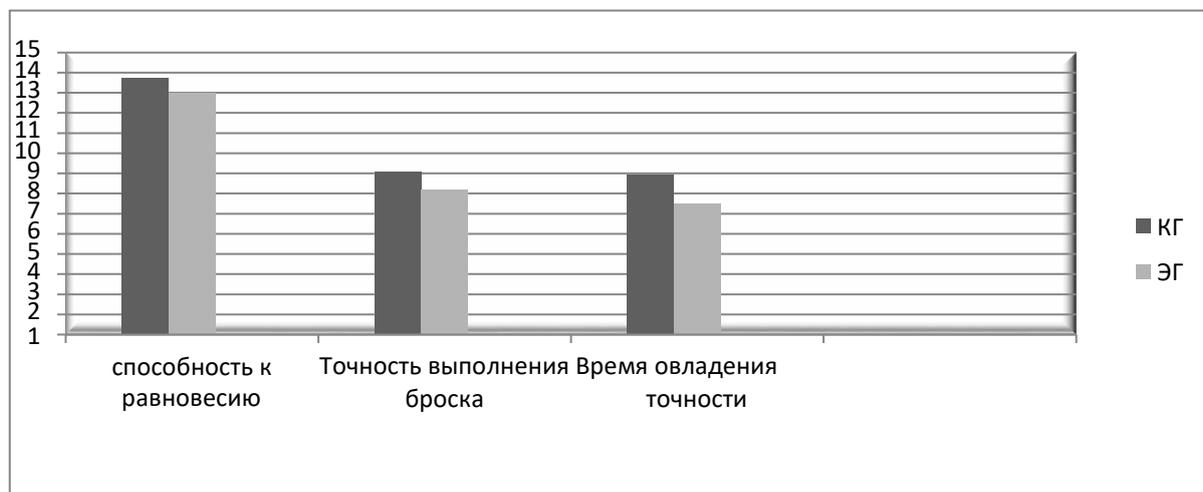


Рисунок 2. Результаты исследования тестирования координации контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (декабрь 2017 год)

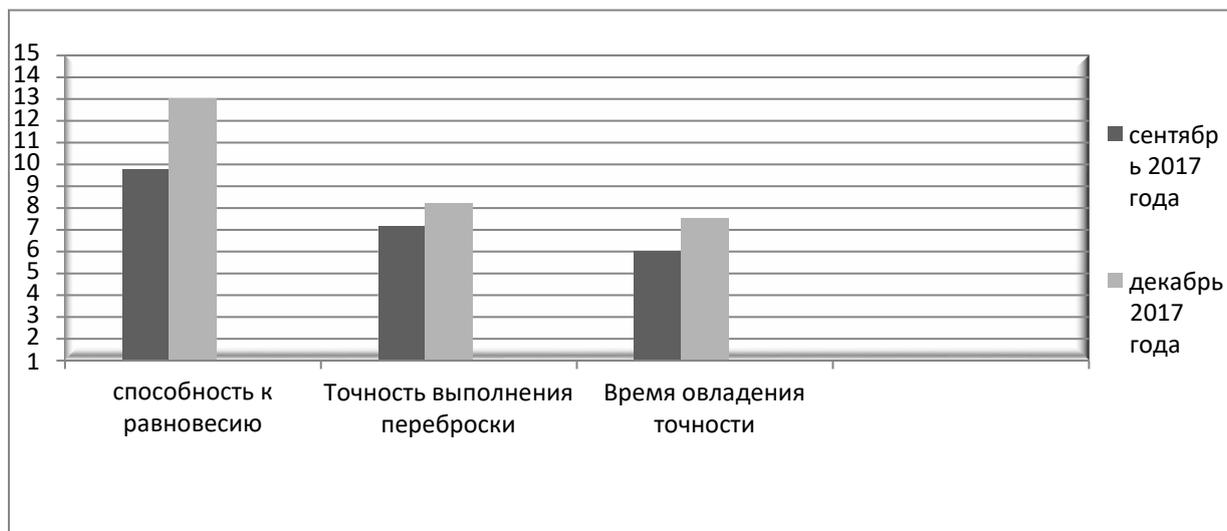


Рисунок 3. Сравнительный анализ результатов координации экспериментальной группы за период с сентября 2017- по декабрь 2017 гг.

ВЫВОД

По результатам развития координации различие между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента является статистически достоверным.

Полученные результаты после эксперимента подтверждают наше предположение о том, что развития координации посредством групповых упражнений девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой эффективна.

После внедрения методики в учебно-тренировочный процесс повысилась координация у гимнасток экспериментальной группы. Девочки научились новым двигательным действиям группового упражнения. Научились точно и быстро находить решения при сложной ситуации. Повысилась устойчивость за счет повторений статических движений. Быстро ориентировались после вращательных движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверкович, Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. - М.: Изд-во ВНИИФК, 2001. - 17 с.
2. Ботяев, В.Л. Теория и практика физической культуры / В.Л. Ботяев. - М., 2012. - 61 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 25 с.
4. Винер, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 153 с.
5. Заячук, Т.В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплин «хореография» и «подвижные игры» / Т.В. Заячук // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. - СПб.: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, май 2007. - №6. - С. 31-36.

THE LITERATURE

1. Averkovich, E. P. Composition exercises in gymnastics: method. rivers. / EP Averkovich. - M.: Publishing house INSTITUTE, 2001. - 17 S.
2. Bataev, V. L. Theory and practice of physical culture / V. L. Botev. – M., 2012. – 61 S.
3. Bernstein, N.. On dexterity and its development.- M.: Physical culture and sport, 2010. – 25 С.
4. Wiener, I. A. Artistic gymnastics: history, condition and prospects of development / I. A. Viner, E. S. Kryuchek, E. Medvedev, R. N. Terekhina. - M.: Physical culture and sport, 2014. 153 p.
5. Sachuk, T. V. Formation of creative abilities of students of pedagogical universities by using the means of the disciplines "choreography" and "outdoor games" / Sachuk, T. V. // scientific notes of P. F. Lesgaft. – SPb. : Hufk them. P. F. Lesgaft, may 2007. – No. 6. – P. 31-36.

УДК 796.11.3

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Жукова Елена Игоревна, доцент,

²Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель,

Самарский государственный университет путей сообщения,

²Самарская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Самара, Россия

Аннотация. В настоящее время, показатели снижения состояния здоровья молодого поколения, связанное со снижением уровня жизни, физической подготовленности, ухудшением экологии, условиями труда и отдыха, структурой и качеством питания, что говорит о необходимости внедрения физической культуры человека в повседневный образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, занятия, спорт.

Abstract. Currently, the associated decline in health status of the young generation, associated with a decline in living standards, physical fitness, environmental degradation, conditions of work and rest, structure and quality of food that speaks about the need to introduce physical culture into the daily lifestyle.

Index terms: physical education, health, sport.

«В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству».

Н.И. Пономарев

За последнее время в России обострились проблемы состояния здоровья молодого поколения. К основным причинам, негативно влияющих на состояние здоровья населения, можно отнести: снижение уровня жизни, физического развития и подготовленности, ухудшение экологии, условий труда и отдыха,